

Inhalt

Ihr Lehrer – das Buch	7
Ausrüstung und Übungsgelände	9
Der Windsurfer und seine Einzelteile	10
Handwerkszeug zum Aufbau	12
Zusammenbau zum segelfertigen Gerät	13
Das Trimmen des Segels	15
Vor allem: Sicherheit	16
Das Übungsgelände – Tips für die Auswahl	19
Umgang mit Wind und Ausrüstung	21
Erste Bekanntschaft mit dem Wind im Segel	21
Rigg aufstellen – der Anfang	22
Zusammenpacken – schnell und sicher	25
Das Rigg wird „leicht“	27
„Anfahren“ an Land	29
„Fahrstellung“ an Land	40
Schritte auf dem Wasser	45
Balance auf dem Brett	45
Paddeln mit Rigg	46
Aufholen des Riggs	48
Drehen in die andere Richtung	52
Anfahren nach beiden Seiten	54
Können erfordert Verantwortung	59
Jedes Ziel ist erreichbar	62
Nützliches Wissen aus dem Segelsport	62
Steuern des Surfbretts	64
Die Fahrt gegen den Wind – Das Kreuzen	66
Ausweichen heißt Vorausschauen	66
Manöver aus der Fahrt	70
Anfahren nach Lee	70
Schwung zur Halse	73
Nichts Neues: die Wende	78
Pflichten beim Surfen	83
Sorgfalt	83
Ausweich- und Kurshaltepflicht	91
Praktische Theorie	94
Die Kraft im Segel	94
Geschwindigkeit ist relativ	96
Weshalb das Segel „zieht“	97
Der Gewinn für die Praxis	99
Der wirksame Wind	101
Das Steuern in der Theorie	106
Tips für die Ausrüstung	110
Hinweise zur Praxis	132
Der Strandstart	138
Anhang	145
Lösungsvorschläge zu den Übungsaufgaben	145